

УДК 796.37.037

**І. Шовдра**

(Гусятинський коледж Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя)

## **ОЦІНКА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ГУСЯТИНСЬКОГО КОЛЕДЖУ ТНТУ ІМЕНІ ІВАНА ПУЛЮЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Кількісним показником здоров'я людини є рівень її фізичної працездатності і рівень резервів киснезабезпечуючих систем, які чутливо реагують на всі зміни умов довкілля та оперативно беруть участь у всіх адаптивних реакціях організму. Рівень соматичного здоров'я людини залежить від рівня її фізичної натренованості.

Здоровий спосіб життя – це стійкий комплекс корисних для здоров'я звичок та навичок, фіксованих в режимі дня. Його складові елементи формуються в процесі тривалого і цілеспрямованого виховання з раннього періоду життя, коли нервова система найбільш сприятлива для формування стійких навичок ЗСЖ.

Метою анкетування, яке проводилося в Гусятинському коледжі ТНТУ імені Івана Пулюя, було вивчення чинників, що негативно впливають на стан здоров'я молодого покоління, а також ставлення студентів до здорового способу життя.

Дослідження проводилося за спеціально розробленою анкетой:

У результаті анонімного анкетування 120 студентів першого курсу вималювалася така картина:

- 15% студентів ведуть здоровий спосіб життя;
- 62% потребують корекції окремих звичок;
- 23% ведуть нездоровий спосіб життя.

Встановлено зниження рівня критичної самооцінки студентів щодо правил ведення здорового способу життя.

Практична реалізація ідеї впливового управління станом здоров'я людини має неабияке значення. Наше анкетування засвідчило той факт, що спосіб життя, який веде переважна більшість студентів, далекий від ідеального. Тому поняття здоров'я повинне бути тісно пов'язаним із фізичною культурою.

Виходячи з висвітленого, фізичну культуру в практичній реалізації можна представити як вирішення таких професійно-педагогічних завдань:

- Формування в студентів позитивної позиції щодо фізичної культури в переході до стійкої зорієнтованості на самостійні заняття на рівні особистого ЗСЖ;
- Забезпечення освітньо-теоретичної інформованості про фізичну культуру, самовиховання;
- Розвиток функціонально-кондиційних можливостей організму в певних режимних нормах життєвозабезпечуючого стану;
- Формування рухово-координаційної сфери студентів на рівні певного обсягу життєво-необхідних навичок.

Практична реалізація цих завдань і є основною метою фізичного виховання.

У зв'язку з цим фізичне виховання на сучасному етапі як цілеспрямована галузь впливово-педагогічної діяльності повинна мати чітко визначену оздоровчу основу, відносно трактування загального поняття «здоров'я», яка, з одного боку, повинна бути конкретизована з точки зору професійно-прикладної компетенції його, з іншого – потребує розробки відповідно до цього певних системних критеріїв, які б давали уяву про реалізаційну «траєкторію» руху щодо її вирішення.